ALEX

PULSUHR-CHALLENGE

BEDIENUNGSANLEITUNG

CE 11-03 Model 40334

SICHERHEITSHINWEISE

- Die Herzfrequenz-Messuhr ist kein medizinisches Gerät. Sie ist ein Trainingsinstrument, das zum Messen und Anzeigen Ihrer Herzfrequenz, Ihres Kalorienverbrauchs und Fettabbaus konzipiert ist.
- Bevor Sie Ihr Trainingsprogramm beginnen, suchen Sie Ihren Arzt oder Trainer auf, um Ihren individuellen oberen und unteren Herzfrequenzgrenzwert (Trainingsbereich), Übungshäufigkeit und Übungsdauer festzulegen.
  Mit den Parametern Ihres aktuellen Fitness-Niveaus erreichen Sie dann die optimalsten Ergebnisse.
- Benutzen Sie Ihre Herzfrequenz-Messuhr nicht bei verletzungsträchtigen Sportarten.
- Um die Batterien zu wechseln, oder zu der vom Gesetzgeber vorgeschriebenen Entnahme der Batterien vor der Entsorgung Ihrer Herzfrequenz-Messuhr, wenden Sie sich bitte an die Servicehotline oder an eine autorisierte Fachwerkstatt.
- Lesen Sie aufmerksam die Bedienungsanleitung durch und bewahren Sie die Bedienungsanleitung solange auf, wie Sie Ihre Herzfrequenz-Messuhr besitzen.
- **Personen mit Herz-Kreislaufkrankheiten oder Träger von Herzschrittmachern sollten diese Herzfrequenz-Messuhr nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt verwenden.**

PFLEGE

Wischen Sie die Herzfrequenz-Messuhr und den Sender nach dem Training mit einem feuchten Tuch ab.
Achten Sie darauf, dass die Sendeeinheit trocken gelagert wird, um ein vorzeitiges Entladen der Batterien zu verhindern.

Bitte aufklappen!

EINSTELLEN UHRZEIT UND DATUM

1. Um Uhrzeit und Datum einzustellen, muss sich die Uhr im Uhrzeitmodus befinden , d.h. auf dem Display werden Uhrzeit und Datum angezeigt. Ist dies nicht der Fall, drücken Sie so oft die Taste A, bis Uhrzeit und Datum erscheinen.

2. Halten Sie jetzt die Taste B für ca. 3 Sekunden gedrückt, bis die Stunden Anzeige blinkt. Durch wiederholtes Drücken der Taste B wechseln Sie zwischen der 12 und 24 Stunden Anzeige.

HINWEIS!

Bei Wahl der 12 Stunden Anzeige wird automatisch das amerikanische Kalenderformat Monat/Datum angezeigt. Bei Wahl der 24 Stunden Anzeige das europäische Format Datum/Monat. Bei der 12 Stunden Einstellung beachten Sie bitte die Anzeige AM für Vormittags und PM für Nachmittags.

3. Drücken Sie die Taste A. Die Uhr mit blinkender Stunden Anzeige erscheint. Stellen Sie die aktuelle Stunde mit der Taste B ein. Halten Sie die Taste gedrückt, läuft die Anzeige schnell vor.

4. Drücken Sie die Taste A. Die Minuten Anzeige blinkt. Stellen Sie mit der Taste B die Minuten ein.

5. Drücken Sie die Taste A. Die Jahreszahl erscheint blinkend. Mit Taste B stellen Sie die Jahreszahl ein.

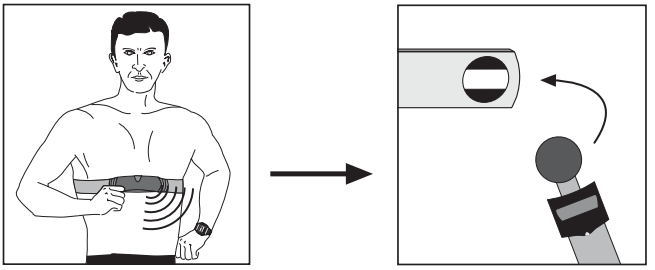
6. Drücken Sie die Taste A. Die Monatszahl erscheint blinkend. Mit der Taste B stellen Sie den Monat ein.

7. Drücken Sie die Taste A. Der Wochentag erscheint blinkend. Mit der Taste B stellen Sie den Wochentag ein.

8. Drücken Sie noch einmal die Taste A um den Einstellvorgang abzuschließen.

ANLEGEN DES SENDERS

Der Sender wird auf nackter Haut getragen. Stellen Sie das elastische Band so ein, dass der Sender eng an Ihrer Brust anliegt.



HINWEIS!

Um einen besseren Kontakt mit der Haut zu erreichen, befeuchten Sie das leitende Senderkissen zum Beispiel leicht mit EKG-Gel (in Apotheken erhältlich).

Legen Sie den Gurt einige Minuten vor dem Start an, um ihn auf die Körpertemperatur zu erwärmen. Finden Sie für sich die optimale Position des Gurtes. Der Kontakt zwischen Haut und Sender darf auch bei tiefen Atemzügen nicht unterbrochen werden.

Binden Sie die Pulsmessuhr um Ihr Handgelenk. Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Uhr zu aktivieren. Bei ungestörtem Empfang blinkt das Herzsymbol mit den ankommenden Pulssignalen.

INFORMATION!

Es kann einige Sekunden dauern, bis Sie eine Anzeige des Pulses sehen. Experimentieren Sie ggf. mit der Positionierung des Senders.

FREQUENZSTÖRUNGEN

Drahtlose Pulsüberwacher können durch Störungen von externen Funkfrequenzen beeinflusst werden. Elektronische Übungsgeräte von Fitness-Clubs, Mobiltelefone, drahtlose Fahrradcomputer, Hochspannungsleitungen o. ä. können ungleichmäßige Sendeimpulse verursachen und dazu führen, dass die Anzeige beim Training "0" anzeigt.

Beim Training in Gruppen können sich andere Pulssender mit Ihrem Signal überlagern, was eine falsche Pulsanzeige verursacht. Um korrekte Pulssignale zu erreichen, halten Sie einen Abstand von ca. 2 Metern zu anderen Sendernutzern ein.

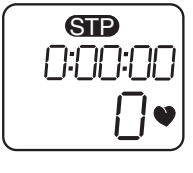
COUNTDOWN ZEITMESSER

Mit dem Countdown Zeitmesser können Sie bis zu 3 Stunden zurück zählen. Drücken Sie so oft die Taste A, bis TMR im Display erscheint. Halten Sie die Taste B für ca. 3 Sekunden gedrückt. Die Anzeige blinkt.
Mit Taste B stellen Sie die Countdown Zeit ein. Wenn Sie die Taste gedrückt halten wird in 5 Minuten Schritten gezählt. Nach eingestellter Zeit kurz Taste A drücken. Zum Löschen der Zeit für ca. 3 Sekunden Taste B drücken. Zum Starten und Stoppen der Countdown Zeit Taste C drücken.

SIGNALTON EINSCHALTEN

Zum Aktivieren/Deaktivieren des Signaltons die Taste D für ca. 2 Sekunden drücken. Bei eingeschaltetem Signalton ist ein Schallzeichen im Display zu sehen. Der Signalton ist nur dann nach Ablauf des Countdown zu hören wenn er zuvor eingeschaltet wurde.

STOPPUHR



Drücken Sie Taste A, bis STP im Display erscheint. Starten sie die Stoppuhr in dem Sie

kurz die Taste C drücken. Zum Stoppen drücken Sie erneut die Taste C. Um die Stoppzeit auf 0 zurückzustellen, halten Sie die Taste C für ca. 3 Sekunden gedrückt. Die Stoppzeit wird in Stunde, Minuten und Sekunden angezeigt. Die gesamte Stoppzeit beträgt 20 Stunden.

PULSANZEIGE

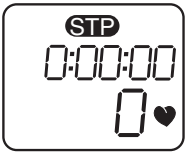
In der Display Anzeige blinkt das Herzsymbol, wenn die Uhr ankommende Pulssignale vom Sender empfängt.

PULSBEREICH EINSTELLEN

Die Pulsmessuhr ermöglicht es Ihnen, einen spezifischen Puls-Trainingsbereich mit oberem und unterem Pulsgrenzwert einzustellen.

Während des Trainings zeigt die Pulsmessuhr Ihren aktuellen Puls an. Ein blinkender, aufwärts oder abwärts gerichteter Pfeil teilt Ihnen mit, dass Sie außerhalb Ihres eingestellten Pulsbereiches trainieren. Außerdem kann ein akustischer Alarm eingestellt werden. Die Pfeile verschwinden, sobald sich Ihr aktueller Puls im voreingestellten Pulsbereich befindet.

Einstellen der Grenzwerte

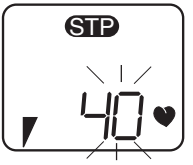


1. Das Einstellen des oberen und unteren Pulsgrenzwertes erfolgt im Stoppuhrmodus. Drücken Sie ggf. die Taste A.

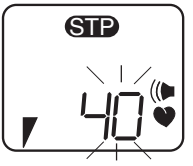
2. Halten Sie die Taste B für etwa 3 Sekunden gedrückt, bis der obere Grenzwert blinkend im Display erscheint.

3. Mit der Taste B stellen Sie den oberen Grenzwert ein.

4. Betätigen Sie Taste A – der untere Grenzwert wird blinkend angezeigt. Stellen Sie Ihn mit der Taste B ein. Der untere Grenzwert darf den oberen nicht überschreiten.
Durch Drücken der Taste A verlassen Sie den Einstellmodus.
Im STP-, TMR- und im Kalorien-Anzeigemodus wird die Pulsfrequenz angezeigt.



5. Das Überschreiten der Pulsgrenzwerte kann Ihnen neben der optischen Anzeige auch durch einen Signalton angezeigt werden. Halten Sie die Taste “D” ca. 2 s fest, um das Signal ein- bzw. auszuschalten. Bei eingeschaltetem Signal erscheint in der Anzeige ein kleines Glockensymbol.



PFLEGE

Wischen Sie die Pulsuhr und auch den Sender bei Bedarf mit einem angefeuchteten Tuch ab.

PULSWERTE AUFZEICHNEN

Aufzeichnung starten und beenden

Die Aufzeichnung beginnt mit dem Starten der Stoppuhr oder dem Starten des Countdown-Zeitmessers und endet mit dem Stoppen. Sind Pulswerte gespeichert, blinkt MEM oben links im Display. Beim Zurücksetzen der Stopp- /Countdown-Uhr auf "0" werden auch die gespeicherten Trainingswerte gelöscht.
Die gespeicherten Pulsgrenzen bleiben jedoch erhalten.

Aufzeichnung abfragen

Halten Sie im Stoppuhr-Modus die Taste A für etwa 3 Sekunden gedrückt, um die bisher gespeicherten Werte anzeigen zu lassen.

i INFORMATION!

Bei laufender Stoppuhr werden die Werte im Hintergrund weiterhin fortlaufend gespeichert.

Die Pulsmeßuhr zeigt im Wechsel an:

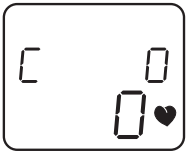
- Die Zeit, die Sie über Ihrem eingestellten oberen Pulsgrenzwert trainiert haben – mit Angabe des eingestellten Pulsgrenzwertes.
- Die Zeit, die Sie unter Ihrem eingestellten unteren Pulsgrenzwert trainiert haben – mit Angabe des eingestellten Pulsgrenzwertes.
- Die Zeit, die Sie innerhalb Ihrer eingestellten Pulsgrenzen trainiert haben.
- Die durchschnittliche Herzfrequenz - AVG

Drücken Sie 1 x die Taste A, um aus der Speicherabfrage herauszugelangen.
Drücken Sie die Taste C für ca. 30 sek., um die gespeicherten Daten zu löschen.

PROGRAMMIEREN DES KALORIENZÄHLERS

Aus der gemessenen Herzfrequenz kann die Pulsuhr den beim Trainieren erzielten Kalorienverbrauch hochrechnen. Damit der Kalorienverbrauch genau ermittelt werden kann müssen Sie zusätzlich Ihr Gewicht und Ihr Gewischt eingeben.
Gehen Sie wie folgt vor:

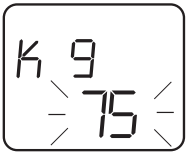
1. Drücken Sie die Taste A, bis im Display die Kalorien-/ Herzfrequenzanzeige erscheint. (Links oben erscheint ein kleines “C”)



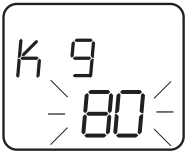
2. Halten Sie nun die Taste B ca. 3 Sekunden gedrückt. Im Display erscheint ein “M” (Male = männlich). Um zwischen der Einstellung M” und “F” (Female = weiblich) zu wechseln, drücken Sie die Taste B.

3. Drücken Sie die Taste A, um die Einstellung zu bestätigen und um zur Einstellung des Gewichts zu wechseln.

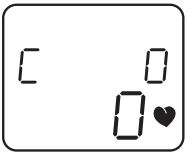
4. Im Display erscheint blinkend das eingestellte Gewicht. Je nachdem, ob die 12- oder 24-Stundenanzeige eingestellt ist, erscheint das Gewicht in Kilogramm (Anzeige “kg”) oder Pfund (Anzeige “lb”). Die Pulsmessuhr rechnet das Gewicht automatisch um, wenn Sie die Uhrzeiteinstellung ändern.



5. Drücken Sie die Taste B um das angezeigte Gewicht zu verändern. Halten Sie die Taste fest, um den Wert in größeren Schritten zu verändern.



6. Betätigen Sie die Taste A, um die Eingabe abzuschließen.
Um den Kalorienverbrauch auf 0 zurückzustellen, halten Sie die Taste C für ca. 3 Sekunden gedrückt.
Der Kalorienverbrauch wird nur in der Kalorien-/Herzfrequenzanzeige angezeit.



BATTERIEWECHSEL

Für Pulsmeßuhr sowie Senderband sind Lithiumbatterien vom Typ CR 2025/3V, CR 2032/3V zu verwenden. Der Ersatz der Batterien sollte durch eine geeignete Fachkraft vorgenommen werden, damit der Spritzwasserschutz gewährleistet bleibt.

Pulsmeßuhr CR 2025 3V
Senderband CR 2032 3V

RUHEMODUS

Empfängt die Uhr länger als 5 Minuten kein Herzfrequenzsignal, geht sie in den Ruhemodus. Um die Einheit wieder zu aktivieren, drücken Sie eine beliebige Taste.

MONTAGE DES EMPFÄNGERS AN EINER LENKSTANGE

Befestigen Sie die mitgelieferte Halterung an der Lenkstange. Bringen Sie die Uhr an, und stellen Sie das Uhrenband so ein, das es die Halterung an der Lenkstange zusammenpresst.

FEHLERBEHEBUNG

Die Herzfrequenz wird nicht angezeigt
- Überprüfen Sie die Position des Senders .
- Ist der Sender zu weit von der Uhr entfernt?
- Behindern elektrische Störquellen die einwandfreie Übertragung?
- Ist die Senderbatterie leer?

Das Display ist Schwarz
- Die Umgebungstemperatur liegt außerhalb des Betriebs-bereichs (0° bis 55°).

Das Display ist leer
- Die Empfängerbatterie ist leer. Wechseln Sie sie bald aus.

Reset – Zurückstellen des Empfängers
Es kann vorkommen , dass der Empfänger durch elektrische Störeinflüsse “hängenbleibt”.
Halten Sie, um den Empfänger zurückzusetzen, alle vier Tasten für ca. 3 Sekunden gleichzeitig gedrückt, bis die Anzeige verschwindet. Der Empfänger startet nun neu. Beachten Sie, dass alle gespeicherten Daten durch den “RESET” verlorengehen.

VERSCHIEDENE TRAININGSFORMEN

ACHTUNG!

Die angegebenen Trainingsformen mit den unterschiedlichen Pulsfrequenzbereichen sind nur Beispiele. Ihre persönliche Trainingsform mit Ihren persönlichen Pulsfrequenzbereichen besprechen Sie bitte unbedingt mit einem Arzt oder einem qualifizierten Übungsleiter.

Es gibt im wesentlichen drei Trainingsformen, die bedeutende und unterschiedliche Gesundheitsvorteile bieten. Sie können jeweils einen Pulsfrequenz-Bereich einstellen. Wählen Sie also die Trainingsform, die für Ihr Alter, Ihren physischen Zustand und Ihre Trainingsziele geeignet ist. Denken Sie daran: Durch regelmäßiges Training bei einer relativ niedrigen Belastung können große Gesundheitsvorteile erzielt werden. Drei- bis viermal pro Woche 20-30 Minuten können zu einem gesünderen Herz-Kreislauf-System beitragen, Streß reduzieren und Ihnen helfen, sich in jeder Hinsicht besser zu fühlen.

Konsultieren Sie vor Beginn eines jeden Übungsprogrammes Ihren Arzt.

Der obere und untere Pulsgrenzwert Ihrer Trainingsform

Zur Berechnung der Pulsgrenzwerte legen Sie Ihren maximalen Puls zugrunde. Um Ihren maximalen Puls genau zu bestimmen, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder an Ihren Trainer. Wenn Sie Ihren maximalen Puls nicht kennen, können Sie ihn mit Hilfe der folgenden Formel schätzen:

MÄNNER: 220 minus Alter = Maximaler Puls (MP)
FRAUEN: 230 minus Alter = Maximaler Puls (MP)

Berechnen Sie die oberen und unteren Pulsgrenzwerte Ihrer Trainingsform, indem Sie Ihren maximalen Puls mit den Prozentsätzen multiplizieren, die im folgenden aufgelistet sind. Wählen Sie sich dabei die von Ihnen gewünschte Trainingsform aus.

Trainingsform Gesundheitsbewahrung
(50-65 % des maximalen Pulses)

Formel: untere Pulsgrenze: max. Puls x 0,50
obere Pulsgrenze: max. Puls x 0,65

Diese Trainingszone hat die niedrigste Intensität, dennoch ist sie recht vorteilhaft für das körperliche und geistige Wohlbefinden. Trainieren Sie 3-4 mal pro Woche 20-30 Minuten lang in dieser Zone, um ein stärkeres Herz-Kreislauf-System aufzubauen.

Aerobisches Training - Ausdauertraining
(65-80 % des maximalen Pulses)

Formel: untere Pulsgrenze: MP x 0,65
obere Pulsgrenze: MP x 0,80

Das aerobische Training stärkt Herz und Lungen und erhöht Ihre Fähigkeit, mit weniger Anstrengung über längere Zeiträume hinweg zu trainieren. Diese Trainingsform wird von Sportlern angewendet, die Ihre Stärke und Ausdauer steigern möchten, während eine größere Menge an Kalorien verbrannt wird. Das aerobische Training liegt noch innerhalb der Fähigkeiten des Körpers zur Sauerstoffaufnahme und kann über einen längeren Zeitraum beibehalten werden.

Anaerobisches Training - Maximalbelastung
(80-95% des maximalen Pulses)

Formel: untere Pulsgrenze: MP x 0,80
obere Pulsgrenze: MP x 0,95

Das anaerobische Training ist auf den Wettbewerbsathleten ausgerichtet, der größere Geschwindigkeit und Leistung aufbauen möchte. Diese Trainingsform kann nur für kurze Zeiträume beibehalten werden.

UMWELTSCHUTZHINWEIS

Leere Batterien gehören nicht in den Hausmüll, sondern in die dafür vorgesehenen Sammelbehälter.
Vor der Entsorgung (am Ende der Lebensdauer) Ihrer Herzfrequenz-Messuhr, müssen Sie unbedingt die Batterien entfernen!
An dem Brustgurt öffnen Sie das Batteriefach, indem Sie den Batteriedeckel mit Hilfe eines Geldstücks in Pfeilrichtung drehen. Nun können Sie die Senderbatterie entnehmen und entsorgen.
Bei Ihrer Herzfrequenz-Messuhr entfernen Sie mit Hilfe eines kleinen Kreuz-schraubendrehers die sechs Schrauben auf der Gehäuserückseite und nehmen den Deckel ab. Nun können Sie die Empfängerbatterie entnehmen und entsorgen.

TECHNISCHE DATEN

Batterien:

Pulsuhr	1 x CR 2025	3V
Sender	1 x CR 2032	3V

Sendefrequenz: 5,3 KHz

CE

Technische Änderungen vorbehalten!

Name:	
Normalpuls:	
Untere Pulsgrenze:	
Obere Pulsgrenze:	